

Universidade de Lisboa

Faculdade de Psicologia



O Optimismo e a Auto-Eficácia dos Indivíduos.

Estudo Exploratório com uma amostra de trabalhadores do sector da educação

Débora Raquel Correia Tavares Lopes

Mestrado Integrado em Psicologia

(Secção de Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações)

2013

Universidade de Lisboa

Faculdade de Psicologia



O Optimismo e a Auto-Eficácia dos Indivíduos.

Estudo Exploratório com uma amostra de trabalhadores do sector da educação

Débora Raquel Correia Tavares Lopes

Dissertação orientada pelo Professor Doutor Manuel Rafael

Mestrado Integrado em Psicologia

(Secção de Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações)

2013

Agradecimentos

Atingir todos os objectivos a que me propus e ultrapassar os obstáculos que me foram pondo a prova não seria possível sem o apoio de todos os que estão presentes na minha vida. Por isso a todos eles um Obrigado do tamanho do Mundo. Em particular:

À minha mãe, a melhor mãe do Mundo, o meu orgulho e o exemplo para a minha vida.

Ao meu Pai, que mesmo ausente, me dá força e determinação para alcançar todos os meus objectivos.

Às minhas irmãs que são as minhas segundas mães.

À minha sobrinha o carinho que tanto ânimo me dá.

Ao meu sobrinho, o meu irmão, a amizade que me faz ter tantas e tão boas recordações.

Ao meu Namorado o apoio e a paciência que tem demonstrado ao longo destes últimos anos.

Aos meus amigos especiais, que estão sempre comigo. André Sabino, André Costa, Andreia Canadas, Andreia Frazão, Ana Marques, Fábio Bento, Francisco Pereira, João Pascoal, Sara Costa, Sandra Santos e Sofia Carvalho.

A três amigas especiais que tive durante o curso que nunca esquecerei pelos melhores e pelos piores motivos. Inês Mendes, Obrigada. Mónica e Delmira permanecerão sempre no meu coração!

Às minhas amigas de Mestrado Teresa Sobral, Cátia Alves e Flávia Calmeiro, pelo profissionalismo e pelos bons trabalhos que contribuíram para a nossa formação.

Às minhas colegas de casa, Sandra Santos e Diana Frazão, que me ajudaram a passar o tempo de uma forma positiva e animada.

Ao Professor Manuel Rafael, pela atenção prestada e pelo apoio.

A todos os professores da Faculdade de Psicologia pela atenção dedicada e pelos conhecimentos transmitidos.

À Instituição de Ensino Especial, visto que sem ela o estudo exploratório não se realizaria.

E a tantos outros amigos que sempre estiveram presentes e que espero que continuem...

A todos muito Obrigada!

Resumo

Esta investigação assumiu-se como um estudo de caso acerca do optimismo e da auto-eficácia dos indivíduos, neste caso específico trabalhadores de uma instituição de Ensino Especial. O principal objectivo é verificar se indivíduos com maiores níveis de optimismo tendem a ter uma melhor noção de auto-eficácia. Para tal foi utilizado o Questionário LOT- R, um questionário de avaliação do optimismo disposicional e a GSE, uma Escala de auto-eficácia geral.

Os resultados demonstram que não há diferenças estatisticamente significativas entre o sexo e a idade perante o optimismo, no entanto confirmam a relação estatisticamente significativa existente entre a auto-eficácia e o optimismo.

O estudo apresentou limitações metodológicas, relativas à dimensão da amostra e aos itens do questionário do optimismo, visto não se encontravam disponíveis 4 itens a que os autores da escala chamam de distratores.

Sugere-se uma replicação da investigação com uma amostra de maior dimensão.

Importa promover uma atitude optimista que possibilite aos indivíduos lidarem com as situações de *stress* de uma forma mais eficaz e positiva.

Palavras- Chave: Optimismo, Auto-Eficácia, LOT-R, GSE, Educação Especial

Abstract

This research was seen as a case study about optimism and self-efficacy of individuals, in this specific case workers from an institution of Special Education. The main objective is to verify that individuals with higher levels of optimism tend to have a better sense of self-efficacy. For this we used the Questionnaire LOT-R, a questionnaire for evaluation of dispositional optimism and GSE, a Scale of general self-efficacy.

The results show no statistically significant differences between sex and age to the optimism, however confirm the relationship statistically significant between self-efficacy and optimism.

The study had methodological limitations related to sample size and questionnaire items of optimism, as there were 4 items available to the authors of the scale call distractors. It is suggested replication research with a larger sample size.

Promoting a optimistic attitude that enables individuals to cope with stressful situations in a more effective and positive.

Palavras- Chave: Optimism, Self-Efficacy, LOT-R, GSE, Special Education

Índice

Introdução.....	1
1. Enquadramento Teórico	2
1.1 Introdução Teórica.....	2
1.2 Optimismo	3
1.3 Auto- Eficácia	7
1.4 Auto-eficácia e Optimismo	9
2 - Metodologia.....	12
2.1 Participantes	12
2.2 Instrumentos	13
2.3 Procedimentos	14
3 – Análise e Discussão de Resultados	15
3.1 Resultados do Questionário LOT – R.....	15
3.2 Resultados da Escala GSE	16
3.3 Teste de Hipóteses	17
3.3.1 O optimismo dos indivíduos varia de acordo com a sua idade.....	17
3.3.2 O optimismo dos indivíduos varia de acordo com o seu sexo.....	18
3.3.3 Espera-se uma relação positiva entre a auto-eficácia e o optimismo	19
Conclusões.....	20

Índice de Tabelas

Tabela 1	12
Tabela 2	15
Tabela 3	16
Tabela 4	17
Tabela 5	18
Tabela 6	19

Introdução

O optimismo é considerado um recurso pessoal que influencia as respostas do indivíduo ao *stress* e que contribui para o seu bem-estar.

A presente investigação é um estudo exploratório que pretende analisar a relação existente entre o optimismo dos indivíduos e a sua auto-eficácia, verificando, também possíveis diferenças entre sexo e idade no optimismo dos indivíduos. A investigação foi efectuada num grupo de trabalhadores de uma instituição de ensino especial, do concelho de Rio Maior.

Este tema torna-se se pertinente na medida em que explora os níveis de optimismo dos indivíduos do estudo e relaciona-os com a sua auto-eficácia.

Os resultados deste estudo e de outros deste género poderão ter consequências ao nível das organizações, uma vez que as intervenções feitas das organizações poderão incidir mais sobre a educação para o optimismo ao invés de apostarem no evitar do pessimismo.

São diversas as investigações que têm na sua base a teoria sócio-cognitiva de Bandura, mais concretamente sobre a auto-eficácia. No entanto sobre a relação entre o optimismo e a auto-eficácia existem poucos estudos que envolvam a relação entre estas duas variáveis.

Este trabalho está organizado em três partes, a parte 1 contem o enquadramento teórico sobre os temas abordados, bem como as hipóteses que advêm da revisão de literatura. Na parte 2 é descrita a metodologia, caracterizando a amostra e apresentando os instrumentos utilizados bem como os procedimentos tomados. Na parte 3 apresenta-se a análise e discussão dos resultados. Na conclusão, apresentam-se implicações e limitações do estudo, bem como sugestões para futuras investigações.

1. Enquadramento Teórico

1.1 Introdução Teórica

Segundo Seligman e Csikszentmihalyi (2000) o objectivo da Psicologia Positiva é compreender e facilitar a felicidade e o conceito de bem-estar subjectivo, envolvendo sentimentos positivos.

A Psicologia Positiva refere-se, assim, ao estudo científico de experiências positivas e traços individuais positivos estando intimamente relacionada com o bem-estar e satisfação, constituindo-se como um contributo fundamental para ultrapassar com qualidade as situações com as quais o indivíduo se confronta (Duckworth *et al.*, 2005).

Deste modo, começa a observar-se uma nova corrente com foco na Psicologia Positiva e neste sentido entende-se que quer as organizações quer a gestão de recursos humanos deverão alterar a sua forma de actuação. Deverão orientar a sua intervenção não para os aspectos mais negativos e motivacionais mas sim para uma intervenção mais voltada para o potencial do indivíduo e para as suas forças com foco nos aspectos mais positivos.

Tal como defendido por Luthans e Youssef (citado por Marujo, Neto, Caetano & Rivero, 2007) as teorias predominantemente negativas que possuímos sobre o comportamento humano e a motivação nas organizações precisam de dar lugar a uma gestão baseada nas forças e orientada para o positivo.

A orientação ou perspectiva de vida positiva tem sido considerada como promotora e sustentadora do bem-estar, facilitando a convicção de que os obstáculos podem ser confrontados e ultrapassados com sucesso (Fontaine, Manstead & Wagner, 1993).

Tende-se a teorizar e testar os conceitos da Psicologia Positiva no mundo organizacional, sendo proposto um olhar enviesado de forma positiva para desenvolver o potencial dos indivíduos e dos sistemas (Cameron, Dutton & Quin, 2003). Tende-se para uma visão mais centrada nas forças e nas virtudes, assegurando sempre a ciência

das publicações e das intervenções acerca de temas como o optimismo, a esperança, a felicidade e a criatividade (Park & Peterson, 2007).

Actualmente, o pensamento positivo tende a ser visto como um recurso interno que permite superar as dificuldades com que os indivíduos se confrontam nas suas vidas (Folkman & Moskowitz, 2000a).

Considerando esta ideia sabe-se que, naturalmente, podem existir obstáculos que interferem no bem-estar. Desta forma as situações que poderão surgir podem utilizar o optimismo como suporte nas situações quotidianas.

1.2 Optimismo

Segundo Seligman (2005) identificar, amplificar e concentrar a atenção nas forças junto de pessoas em risco estar-se-á a fazer uma prevenção eficaz das principais perturbações emocionais.

É desta forma que o optimismo deve ser encarado, como modo de potenciar o desenvolvimento do indivíduo mas também da organização, pois no comportamento individual a expectativa de auto-eficácia influencia as acções dos indivíduos e a forma como os indivíduos levam a cabo as mesmas.

A conceptualização de optimismo não é unânime mas tende a contemplar os mesmos aspectos. De acordo com Laranjeira (2008) o optimismo é uma inclinação para esperar de modo favorável acontecimentos de vida positivos relacionados com o bem-estar psicológico, social e físico. No entanto de acordo com Seligman (2004) é um constructo de personalidade que actua como factor determinante quando ocorrem situações de pressão. O optimismo é uma qualidade da personalidade sendo influenciada geneticamente, mas também pelas circunstâncias e experiências que ocorrem nos primeiros anos de vida (Carver & Scheier, 1999), porém também deve ser visto como um atributo que pode ser treinado (Wrosch, Scheier, Miller, Schulz & Carver, 2003).

O optimismo refere-se a uma predisposição emocional e cognitiva para sentir e pensar que os aspectos positivos da vida prevalecem sobre os negativos. Neste sentido, os optimistas tendem a acreditar que coisas boas, ao invés de coisas más, estão

frequentemente a acontecer-lhes e irão continuar a ocorrer. Pelo contrário, de acordo com Mehrabian (1998) os pessimistas estão geralmente inclinados a perspectivar e a experienciar os acontecimentos presentes e futuros de um modo mais desfavorável (Custódio, Pereira, & Seco, 2010).

Neste sentido, o que difere um optimista de um pessimista será o modo como interpreta as experiências de vida e, de acordo com Chang (2008), o optimismo e o pessimismo são preditores significativos do funcionamento da Psicologia Positiva em adultos de meia-idade.

Para Scheier e Carver, (1985) o optimismo e o pessimismo têm sido avaliados como constructos unidimensionais, sugerindo que a prevalência de um elimina a presença do outro. Contudo, existem estudos que consideram que o optimismo e o pessimismo não são um constructo unidimensional, mas duas dimensões distintas, porque o indivíduo não ser pessimista não implica, necessariamente, que seja optimista e vice-versa. Nesta linha de pensamento, apesar de interligados apresentam-se como dois factores distintos.

Scheier e Carver (2002) referem que, quando comparados com os pessimistas, os optimistas demonstram níveis mais elevados de persistência nas tarefas em que se envolvem e que mesmo em situações difíceis, mostram uma resistência maior. A investigação tem revelado que o optimismo desempenha um efeito moderador na forma como as pessoas encaram as novas situações. Aquando do confronto com as novas situações os optimistas esperam ter resultados positivos, mantendo-se confiantes e persistentes.

Os optimistas crêem que os seus objectivos são acessíveis, assim tendem a ultrapassar as dificuldades de uma forma mais simples e com resultados mais positivos, mantendo uma postura confiante e persistente perante qualquer adversidade. Já os pessimistas tendem a esperar situações mais negativas, considerando, por vezes, os seus objectivos inatingíveis, deixando, de acordo com Scheiner e Carver (2002), de se esforçar.

Nas situações de *stress*, os indivíduos mais optimistas revelam menores indicadores de *stress*. Este facto pode estar relacionado com as estratégias às quais os

optimistas e pessimistas recorrem e ao significado que atribuem às mesmas (Carver & Scheier, 1999). Isto é, dever-se-á ao modo como os indivíduos avaliam as situações, experienciando de maneira diferente as dificuldades devido à forma de como as enfrentam.

Sendo que, caso este seja vivido com uma boa capacidade de adaptação, que permita obter equilíbrio entre as exigências e as capacidades, obter-se-á o bem-estar, perante a dificuldade. Caso contrário será gerada uma situação de desconforto, que poderá gerar *stress*.

Alguns estudos revelam que o *coping* influencia as vivências dos indivíduos. Ou seja, os optimistas e os pessimistas podem diferenciar-se pelas estratégias de *coping* a que recorrem quando confrontados com situações geradoras de *stress* (Scheier, Magovern, Abbott, Matthews, Owens, Lefebvre & Carver, 1989).

Deste modo, os optimistas recorrem a estratégias de *coping* activo que lhes permitam ultrapassar as adversidades. Nomeadamente, poderão recorrer a instrumentos, pensamentos positivos ou a emoções. Por outro lado os pessimistas, propendem a recorrer a estratégias menos adequadas, nomeadamente à negação, à descarga emocional e ao desprendimento dos objectivos, nos quais a situação de *stress* interferem (Scheier & Carver, 1992).

A maioria dos trabalhadores pretende obter sucesso no seu local de trabalho. Para tal tenderá a fazer uma avaliação crítica sobre o seu desempenho ao que, por vezes, acresce o optimismo e a auto-eficácia influenciando o desempenho do trabalhador. Não obstante desta ideia esta influência não se cingirá à vida profissional, mas também social.

Deste modo, as experiências do trabalho afectam o indivíduo, influenciando o desempenho da organização. Sendo assim, e tendo em conta o referido por Limongi-França e Rodrigues (1997), o *stress* é uma reacção do organismo numa tentativa de se preparar da melhor forma para uma situação, seja ela interpretada como positiva ou negativa.

De acordo com Marujo, Neto e Perloiro (2002) “ser optimista quer dizer apreciar, valorizar, estimular, honrar; reconhecer o melhor de uma pessoa, situação ou

experiência, e, em geral, do mundo que nos rodeia; aumentar o valor; atender e afirmar forças, sucessos e potenciais presentes e passados, situações ou experiências; identificar e atender às coisas que dão vida; ter esperança e determinação; criar planos para atingir objectivos e exercer controlo intencional e confiante sobre a vida.”

Scheier e Carver (1981 citados por Fontaine *et al.*, 1993) sugeriram uma teoria baseada na medida comportamental de auto-regulação, considerando que os bons resultados fazem com que os indivíduos mantenham os seus esforços face aos obstáculos. No entanto, por outro lado, caso os resultados sejam desfavoráveis os indivíduos reduzem o seu esforço perante os obstáculos.

Tendo esta ideia em linha de conta Scheier e Carver (1985) decidem medir as expectativas mais gerais e distinguem duas concepções de optimismo, mais concretamente entre optimismo disposicional e situacional. O optimismo situacional remete a expectativa positiva para a vertente do ambiente, ecológico e do social, em oposição ao optimismo disposicional que remete a expectativa positiva para a vertente pessoal no qual o resultado positivo é esperado referente à pessoa, ao seu comportamento ou à saúde. Deste modo, de forma a medirem o optimismo disposicional, Scheier e Carver (1985) desenvolveram o LOT, um questionário que permite avaliar o optimismo disposicional como característica estável (Laranjeira, 2008).

Neste estudo trataremos do optimismo disposicional, dado que o pretendido é analisar o comportamento individual dos indivíduos. Será aplicado o LOT-R uma versão aferida para a população portuguesa por Laranjeira (2008).

No respeitante ao efeito do sexo no optimismo a investigação tem evidenciado resultados contraditórios. Alguns estudos não têm encontrado diferenças estatisticamente significativas no nível de optimismo entre rapazes e raparigas. No entanto, outros autores evidenciam a existência de diferenças significativas no optimismo em função do sexo (Batista & Pereira, 2009).

Há estudos diferenciais, controlando particularmente a idade e o sexo, como é o caso de Schweizer e Schneider (1997) que constataram que os homens, em confronto das mulheres, possuem em maior grau um optimismo social.

Um Estudo de Barros-Oliveira (2010) verificou possíveis diferenças existentes entre jovens, adultos e idosos relativamente ao optimismo no que concerne à idade e ao sexo. Os resultados indicaram que os jovens e um pouco mais ainda os adultos manifestam-se sensivelmente mais felizes, optimistas e esperançosos do que os idosos. Quanto ao sexo, verificaram-se apenas duas diferenças significativas, no grupo de jovens, mostrando-se os rapazes mais felizes e esperançados do que as raparigas; também nos adultos são os homens que tendem a ter mais esperança. Há estudos onde os homens se mostram também mais optimistas (Schweizer & Schneider, 1997).

Também Laranjeira (2008) verificou diferenças entre sexos no que concerne ao optimismo, verificando que existe uma tendência para os indivíduos do sexo masculino se apresentarem mais optimistas do que os do sexo feminino.

Existe uma linha de investigação acerca do optimismo que tem em atenção a ideia de que os indivíduos procuram controlar todas as situações que ocorrem na sua vida, formando crenças acerca das suas capacidades de actuação. De acordo com Marujo, Neto e Perloiro (2002) as crenças e expectativas de auto-eficácia relacionam-se com as motivações e com os aspectos afectivos, propulsionando a acção individual.

Tentando verificar estas hipóteses teremos atenção a tudo o que foi referido anteriormente mas também à ideia de Gist e Mitchell (1992) na qual referem que o optimismo está intimamente relacionado com o conceito de auto-eficácia de uma crença em quão bem sucedido pode ser em termos de realização da tarefa.

1.3 Auto- Eficácia

Bandura (1977) definiu, inicialmente, a auto-eficácia como a crença que as pessoas desenvolvem sobre as suas capacidades pessoais para iniciar, executar e desempenhar com sucesso tarefas específicas que possam exigir esforço e perseverança face às adversidades. Acrescentando que a auto-eficácia influencia o modo como os indivíduos sentem, pensam e se comportam de modo a atingir os seus objectivos e concluir as suas tarefas.

A teoria Sociocognitiva de Bandura assenta numa relação triádica entre a pessoa, o ambiente e o comportamento. Desta forma, considera que o que as pessoas pensam de

si e das suas capacidades tem uma importância fundamental na motivação, acção e nas reacções emocionais de diferentes situações.

Segundo Bandura (1986) a expectativa de auto-eficácia não diz respeito ao número de capacidades que o indivíduo possui, mas sim aquilo que acredita que pode fazer com o que possui em circunstâncias adversas. Esta ideia é enfatizada por Teixeira (2011) que refere que as crenças de um indivíduo sobre as suas capacidades surgem quando este é levado a testar a sua percepção acerca das suas capacidades.

Bandura (1994) menciona que as pessoas que duvidam das suas capacidades, tendem a evidenciar baixas crenças de auto-eficácia, baixando consequentemente o compromisso com os objectivos traçados e apresentando baixas expectativas em relação ao futuro. No entanto, de acordo com Souza e Brito (2008) as pessoas que recebem um feedback positivo, com o objectivo de indicar o seu progresso em determinada situação, revelam um aumento do seu sentimento de auto-eficácia.

Schwarzer e Hallum (2008) distinguem a auto-eficácia de outros conceitos através de três aspectos: a implicação de atribuição interna, na medida que o indivíduo é a causa da acção; é prospectiva, antecipando comportamentos que aconteceram no futuro; e, é um constructo operativo que prediz bem o comportamento do momento.

Para Bandura (1977) a auto-eficácia é como uma crença que os indivíduos desenvolvem sobre as suas capacidades para executarem com êxito as suas tarefas e exigências. Uma visão contrastante foi a de Scherbaum (2006) que defendeu que a auto-eficácia é uma crença estável que o indivíduo desenvolve sobre as suas capacidades para mobilizar os recursos de modo a concluir a sua tarefa, contrariando a ideia de Bandura acerca da auto-eficácia ser dependente de tarefas específicas.

A auto-eficácia produz diferentes efeitos através de quatro processos principais: os processos cognitivos, ligados à antecipação das consequências das próprias acções; os processos motivacionais, que interferem no esforço e tempo dedicado a dada actividade; os processos afectivos, ligados às reacções emocionais dos indivíduos; e, os processos de selecção, dado que o que os indivíduos escolhem fazer tem que ver com o que se sentem capazes de executar (Bandura, 1986).

Em concordância com o modelo de Bandura (1977), a auto-eficácia exerce um papel na determinação quer do comportamento quer do pensamento. E, por outro lado as experiências, as realizações, os desempenhos anteriores, a experiência vicariante, a persuasão social e os estados fisiológicos e afectivos, exercem um papel preponderante na origem dessas crenças de auto-eficácia (Bandura, 1986).

Desta forma, segundo Bandura (1986) as experiências, as realizações e os desempenhos anteriores são os factores mais importantes para o desenvolvimento das crenças de auto-eficácia, visto que a experiência é a principal fonte de informação sobre as capacidades de uma pessoa e, desta forma, o sucesso alcançado nas actividades faz com que o sentimento de auto-eficácia aumente, enquanto as de fracasso o diminui. A experiência vicariante reflecte as observações sociais e a avaliação do seu desempenho comparativamente com os outros, isto é o que se aprende com a observação dos outros tem influenciam no modo como os indivíduos vêem as suas capacidades. Por outro lado, a persuasão social remete para as informações recebidas pelos indivíduos através de *feedbacks's* acerca do seu desempenho, isto é as avaliações feitas pelos outros. Os estados fisiológicos e afectivos influenciam a forma como as situações são percebidas.

1.4 Auto-eficácia e Optimismo

A investigação considera que as pessoas formam crenças e expectativas face às suas capacidades de influenciar os seus acontecimentos de vida (Marujo, Neto & Perloiro, 2002). O modo como a pessoas criam as suas crenças torna-se, assim, influenciável pela motivação, bem como pelos seus estados afectivos.

Desta forma, tendo esta ideia em linha de conta consegue entender-se que o modo como os indivíduos controlam e veem as suas capacidades e os seus acontecimentos de vida influencia o modo como lida com os mesmos. Assim, o comportamento dos indivíduos é influenciado pela sua crença de auto-eficácia, bem como pelo modo como lida com as adversidades ou com a satisfação.

Para Marujo, Neto e Perloiro (2002), com base na ideia de auto-eficácia e da sua relação com o optimismo, existem características que distinguem um indivíduo que acredita nas suas capacidades de um indivíduo que não acredita. Deste modo, um indivíduo que acredita nas suas capacidades tende a enfrentar as tarefas difíceis, é perseverante, estabelece objectivos relativamente estáveis ao longo do tempo, é

esforçado e estratégico, relaciona o fracasso com a falta de esforço, tem sentimentos de auto realização, reduz eficazmente o stress e recupera rapidamente das adversidades. Por outro lado, um indivíduo que duvida das suas capacidades foge das tarefas mais difíceis, desiste de forma fácil, as suas aspirações não são muito elevadas, utiliza um pensamento pouco produtivo, os seus fracassos são devidos a causas externas, sente-se frustrado e incompetente, não lida bem com o stress e a sua recuperação perante as adversidades é difícil.

Tendo em conta a revisão da literatura feita e uma vez que o optimismo está cada vez mais a ser considerado nas organizações, começa a ser importante e interessante verificar a sua associação com a auto-eficácia.

As crenças de auto-eficácia, constituem um importante factor motivacional, actuando como mediadoras entre as capacidades do indivíduo e o seu desempenho. Com o passar do tempo, a percepção das crenças de auto-eficácia transforma-se face às diferentes condições pessoais e contextuais, manifestando-se na forma como as pessoas avaliam, regulam e estruturam as suas vidas. Para os investigadores Pajares e Olaz (2008), as crenças de auto-eficácia alicerçam-se na convicção que os indivíduos têm acerca das suas próprias capacidades. Deste modo, um individuo optimista tenderá a avaliar de um modo mais positivo as suas capacidades e consequentemente gerar crenças de auto-eficácia mais convictas.

A investigação científica comprovou que a auto-eficácia mostrou estar associada, entre outros aspectos, a bons resultados académicos, maior competência na aprendizagem e imunidade relativamente à ansiedade (Marujo, Neto & Perloiro, 2002). Segundo os autores devem reter-se algumas ideias relativas à auto-eficácia, entendendo-a como uma dimensão do optimismo, são elas as crenças em si mesmo não asseguram o insucesso, mas a dúvida do individuo garante o insucesso; a humanidade tem avançado com o esforço das pessoas persistentes, não com as ruminações dos pessimistas; e, ninguém obtém bons resultados enquanto estiver a lutar contra as suas próprias dúvidas.

Torna-se pertinente colocar como objectivo desta investigação a avaliação do optimismo de uma amostra de trabalhadores e a avaliação da auto-eficácia da mesma amostra, analisando a relação entre ambos os conceitos. Bem como, o efeito das variáveis sexo e idade no optimismo.

Neste sentido as **hipóteses** desta investigação são:

- 1) **O optimismo dos indivíduos varia de acordo com a sua idade.**
- 2) **O optimismo dos indivíduos varia de acordo com o seu sexo.**
- 3) **Espera-se uma relação positiva entre a auto-eficácia e o optimismo.**

2 - Metodologia

Neste capítulo realiza-se a caracterização da amostra, a descrição dos instrumentos e os procedimentos da investigação.

2.1 Participantes

Tal como é possível verificar na Tabela 1, a amostra é composta por 31 participantes ($N=31$), pertencentes a uma Instituição no Sector da Educação.

Os participantes têm idades compreendidas entre os 22 anos de idade e os 62 anos de idade, correspondendo a uma média de idades de aproximadamente 39 anos e desvio-padrão de 11.71.

Relativamente ao sexo dos participantes, cerca de 29% são do sexo masculino e 71% do sexo feminino.

Caracterizando os anos de experiência na Instituição, a média de anos de trabalho na instituição é de cerca de 10 anos, sendo que os trabalhadores mais recentes desempenham funções há um ano e a trabalhadora com mais anos de casa, desempenha funções há 30 anos (Tabela 1).

Tabela 1

<i>Características da amostra</i>		
	<i>Idade</i>	<i>Experiência</i>
N	31	31
Mínimo	22	1
Máximo	62	30
M	38,74	10,15
DP	11,71	8,99
Nota: M = Média; DP = Desvio-padrão		

2.2 Instrumentos

Para esta investigação utiliza-se uma metodologia de natureza quantitativa com recurso à utilização de questionários: o LOT e a GSE, um com o objectivo de recolher dados acerca do optimismo dos participantes e outro com o objectivo de recolha de informação acerca da auto-eficácia dos mesmos, respectivamente.

O questionário utilizado para recolher informações acerca do optimismo foi o LOT, um questionário desenvolvido por Scheier e Carver em 1985 e adaptado à população portuguesa por Laranjeira em 2008 (Laranjeira, 2008). Para recolher informações acerca da auto-eficácia recorreu-se à escala de auto-eficácia geral, a GSE desenvolvida por Schwarzer e Jerusalém em 1995 e adaptada para a população portuguesa por Araújo e Moura em 2011 (Araújo & Moura, 2011).

O LOT é um questionário que tem como objectivo principal a avaliação do optimismo disposicional como característica estável. Após algumas revisões, passou a incluir 10 itens, sendo que 4 eram itens distratores e 6 avaliadores do optimismo, passando a denominar-se por LOT-R.

Nesta investigação foram, apenas, incluídos os itens avaliadores do optimismo, dado que não se encontraram disponíveis os itens distratores. No entanto para a contabilização e cotação dos questionários, os itens distratores não eram tidos em conta.

Nos 6 itens avaliadores do optimismo, três vão numa direcção positiva e os outros três numa direcção negativa. Trata-se de uma escala de tipo *Likert*, na qual os indivíduos respondem de acordo com 5 posições: 0-discordo bastante; 1-discordo; 2-neutro; 3-concordo; e, 4-concordo bastante. Sendo que, uma análise de consistência interna revelou um *alfa de Cronbach* de 0.78 (Laranjeira, 2008).

Relativamente à escala de auto-eficácia geral (GSE), esta é um instrumento que avalia a auto-eficácia geral, sendo constituída por 10 itens que se organizam em torno de uma estrutura unidimensional (Araújo & Moura, 2011). Os 10 itens são respondidos numa escala com 10 alternativas de resposta: 1- de modo nenhum é verdade; 2- dificilmente é verdade; 3- moderadamente verdade; e, 4- exactamente verdade. Todos os itens se encontram formulados no sentido positivo. Trata-se de uma escala

unidimensional, em que os 10 itens convergem na avaliação do constructo global de auto-eficácia.

A GSE na sua adaptação para a população portuguesa obteve um *alfa de Cronbach* de 0.87 (Araújo & Moura, 2011).

2.3 Procedimentos

Uma vez que o pedido foi formalizado apenas junto da administração da instituição foi disponibilizado aos participantes o consentimento informado em formato papel, no qual os participantes eram informados do objectivo do estudo, bem como de todos os pontos relevantes que garantem a disponibilidade para a investigação.

Após o respectivo consentimento, aos participantes foram-lhes entregues os questionários, os quais preencheram de acordo com as instruções que possuíam, em local livre, com um tempo de preenchimento estimado de 15 minutos.

Foi assegurado aos participantes que os dados recolhidos seriam confidenciais, garantindo o acesso à base de dados apenas por parte do investigador.

Na fase que sucede à aplicação dos questionários, procedeu-se à análise estatística dos mesmos, recorrendo ao programa SPSS, versão 20.

3 – Análise e Discussão de Resultados

3.1 Resultados do Questionário LOT – R

Para analisar a consistência interna da medida, recorreu-se à análise através do alfa de *Cronbach*. O LOT obteve um valor de alfa de 0,54, o que revela que este questionário é pobre ao nível de confiabilidade, visto que os itens do questionário poderão não estar todos a medir o mesmo constructo, no entanto, considerando que não foram aplicados todos os itens, entende-se como uma limitação, tendo sempre em consideração as conclusões que se possam obter.

Após cotação dos questionários e partindo dos resultados obtidos, pode perceber-se, como explicito na Tabela 2 que relativamente à questão de se ser “optimista”, esta amostra revela grande tendência ao optimismo. Apenas 3 participantes apresentam valores de resposta inferior ou igual a 12, sendo a média de respostas a este questionário de 15,94, num universo de 24. O desvio-padrão é de 2,58.

Neste questionário a cotação máxima obtida foi de 22 pontos em 24, sendo que a mínima foi de 11 pontos em 24.

Tabela 2

Médias e Desvio Padrão do teste Life Orientation Test

N	31
Mínimo	11
Máximo	22
M	15,94
DP	2,58

Nota: M = Média; DP = Desvio-padrão

A distribuição dos resultados revela que os valores de 11, 18 e 22 foram obtidos apenas por um participante cada um. Os resultados de 12, 16, 19 e 20 foram obtidos por 2 participantes cada um. Quanto aos resultados de 13 e 14, cada um foi obtido por 3 participantes; 5 trabalhadores obtiveram o resultado de 15 e 9 participantes o de 19, sendo o resultado mais obtido nesta amostra.

3.2 Resultados da Escala GSE

Para analisar a consistência interna da medida na GSE recorreu-se à análise através do alfa de *Cronbach*, que, na GSE, foi de 0,80. Tendo em conta os resultados obtidos, este questionário é um bom indicador da medida de auto-eficácia geral.

Após cotação dos questionários da escala GSE, verificam-se valores elevados. Deste modo, a média de respostas a este questionário é de 30,35, sendo o valor máximo possível de 40. O desvio-padrão é de 2,89.

O resultado mínimo obtido nesta escala foi de 25 e o máximo de 36, como é possível observar na Tabela 3.

Tendo em atenção os resultados obtidos, consideram-se que são estatisticamente significativos ao nível da auto-eficácia dos colaboradores desta instituição.

Tabela 3

Resultados da Escala de auto-eficácia geral

N	31
Mínimo	25
Máximo	36
<i>M</i>	30,35
<i>DP</i>	2,89

Nota: M = Média; DP = Desvio-padrão

A distribuição dos resultados revela que os valores de 26, 27 e 35 foram obtidos apenas por um participante cada um. Os resultados de 25, 31 e 36 foram obtidos por 2 participantes cada um. Quanto aos resultados de 28 e 34, cada um foi obtido por 3 participantes; 4 participantes obtiveram o resultado de 32; 5 trabalhadores o de 29, e 7 o valor de 30, sendo o resultado mais obtido nesta amostra.

3.3 Teste de Hipóteses

3.3.1 O optimismo dos indivíduos varia de acordo com a sua idade

No sentido de verificar a hipótese de que o optimismo varia de acordo com a idade dos indivíduos, dividiram-se os participantes em dois grupos etários. A Divisão foi feita de acordo com a distribuição da amostra recolhida, visto que a frequência cumulativa indicava que os grupos ficariam distribuídos de forma equitativa. O Grupo 1 inclui idades entre os 22 e os 40 anos. O Grupo 2 inclui participantes com idades entre os 41 e os 62 anos de idade.

Tal como é possível verificar na Tabela 4 o grupo 1 apresenta uma média de resposta de aproximadamente 17, com desvio padrão de 2,88. O grupo 2 apresenta uma média de resposta de aproximadamente 15, sendo que tem um desvio padrão de 1,95, indicando que neste grupo os resultados se encontram mais aproximados da média.

Tabela 4

<i>Média, Desvio-Padrão e t do LOT em função da idade dos trabalhadores</i>			
	<i>Grupo 22-40</i>	<i>Grupo 41-62</i>	<i>t</i>
<i>N</i>	18	13	
<i>M</i>	16,5	15,15	1,46
<i>DP</i>	2,88	1,95	

Neste caso no que concerne ao teste de Levene $p=0.329$, sendo superior a 0,05, pelo que não se rejeita a hipótese de que, as variâncias são iguais. Assim, considera-se que há homogeneidade de variâncias.

O valor do teste T é de 1,46, com um grau de liberdade de 29 e uma significância de 0,155. Desta forma, com $p\text{-value} = 0,155 > 0,05$, rejeita-se a hipótese de que o optimismo dos indivíduos varia de acordo com a sua idade. Assim, pode afirmar-se com 95% de confiança que não existem diferenças estatisticamente significativas nos resultados obtidos no questionário LOT pelos diferentes grupos estários, nomeadamente, o grupo 1 e o grupo 2.

Deste modo, tendo em atenção a dimensão da amostra recolhida, bem como a confiabilidade do questionário, não é possível confirmar a hipótese de que o optimismo dos indivíduos varia de acordo com a sua idade.

3.3.2 O optimismo dos indivíduos varia de acordo com o seu sexo

De modo a verificar a hipótese de que o optimismo dos indivíduos varia de acordo com o seu sexo, realizou-se o teste T de *Student*.

Tal como é possível verificar na Tabela 5 o sexo feminino apresenta uma média de resposta de aproximadamente 16, com desvio padrão de 2,460. O sexo masculino apresenta uma média de resposta de aproximadamente 17, sendo que tem um desvio padrão de 2,872.

Tabela 5

<i>Média, Desvio-Padrão e t do LOT em função da idade dos trabalhadores</i>			
	<i>Feminino</i>	<i>Masculino</i>	<i>t</i>
<i>N</i>	22	9	
<i>M</i>	15,64	16,67	-1,01
<i>DP</i>	2,46	2,87	

Neste caso no que concerne ao teste de Levene $p=1,0$, sendo superior a 0,05, pelo que não se rejeita a hipótese de que, as variâncias são iguais. Assim, considera-se que há homogeneidade de variâncias.

O valor do teste T é de -1,009, com um grau de liberdade de 29 e uma significância de 0,321. Desta forma, com $p\text{-value} = 0,321 > 0,05$, rejeita-se a hipótese

de que o optimismo dos indivíduos varia de acordo com o seu sexo. Assim, pode afirmar-se com 95% de confiança que não existem diferenças estatisticamente significativas nos resultados obtidos no questionário LOT por ambos os sexos.

Desta forma, não é possível confirmar a hipótese de que o optimismo dos indivíduos varia de acordo com o seu sexo.

3.3.3 Espera-se uma relação positiva entre a auto-eficácia e o optimismo

Por forma a analisar a hipótese de que se espera que exista uma relação positiva entre a auto-eficácia e o optimismo, procedeu-se à análise de correlação de Pearson, como visível na Tabela 6. Desta forma, de acordo com os resultados obtidos existe entre o optimismo e a auto-eficácia uma correlação que não é estatisticamente significativa de 0,302, pelo que é uma correlação fraca negativa, não indicando que as duas variáveis dependem linearmente uma da outra, no entanto, pode existir uma outra dependência que seja "não linear".

Assim, refuta-se a hipótese de que existe uma relação positiva entre a auto-eficácia e o optimismo, dado que correlação não é significativamente significativa, isto é à medida que a auto-eficácia aumenta não existe um aumento linear do optimismo.

Tabela 6

Análise da Correlação entre os Resultados obtidos no LOT e na GSE

		Resultados do Questionário LOT	Resultados da Escala GSE
Resultados do Questionário LOT	Correlação de Pearson	1	0,302
	Sig. (2- tailed)		0,098
	N	31	31

Conclusões

A presente investigação tem limitações metodológicas, nomeadamente quanto à dimensão da amostra e à consistência interna da medida no questionário LOT. Outra das limitações da investigação prende-se com o facto de a amostra ter sido recolhida num contexto específico, o que impede ter uma perceção mais global do problema em estudo. Todos estes aspectos colocam algumas dificuldades na avaliação das hipóteses deste trabalho.

No entanto, relativamente à primeira hipótese “O optimismo dos indivíduos varia de acordo com a sua idade” esta é refutada dado que não é possível confirmar a ideia defendida por Batista e Pereira (2009) de que há autores que defendem a existência de diferenças significativas no optimismo em função do sexo. Bem como os estudos de Schweizer e Schneider (1997) que constataram que os homens, em confronto com as mulheres, possuem maior grau de optimismo.

Quanto à segunda hipótese relativa a “O optimismo dos indivíduos varia de acordo com o seu sexo ” esta é refutada não sendo possível confirmar a ideia de Barros-Oliveira (2010) que verificou possíveis diferenças existentes entre jovens, adultos e idosos relativamente ao optimismo, bem como a conclusão de Laranjeira (2008) que verificou diferenças entre sexos no que concerne ao optimismo.

Por fim, a hipótese que “se espera uma relação positiva entre a auto-eficácia e o optimismo” é refutada, visto que através do coeficiente de correlação de *Pearson* foi possível observar uma correlação que não é estatisticamente significativa de 0,302, pelo que é uma correlação fraca negativa, não indicando que as duas variáveis dependem linearmente uma da outra.

Para estudos futuros, sugere-se em primeiro lugar, uma amostra de maiores dimensões e mais global, de modo a permitir uma realizar um teste de hipótese mais abrangente e conclusivo.

O estudo do optimismo deverá ser uma aposta visto que como referido por Peterson (2000) esta é uma variável bastante importante para considerar no futuro, dado que é mais importante educar para o optimismo do que evitar o pessimismo, que permitirá resultados mais eficientes e duradouros. Assim, será de todo o interesse

aprofundar conhecimentos nesta área de modo a interligá-la com o mundo organizacional e consequentemente conseguir desenvolver aspectos que tragam benefícios às instituições.

Referências

- Araújo, M., & Moura, O. (2011). Estrutura Factorial da General Self-Efficacy Scale numa amostra de professores portugueses. *Laboratório de Psicologia*, 9 (1) , pp. 95-105.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In R. J. Corsini (ed.), *Encyclopedia of psychology*, Vol. 3, pp. 368-369. New York: Wiley
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Barros-Oliveira, J. (2013). Felicidade, optimismo, esperança e perdão em jovens, adultos e idosos. *Imprensa da Universidade de Coimbra*, 52 , pp. 123-147.
- Cameron, K. S., Dutton, J. E., & Quin, R. E. (Eds.). (2003). *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. San Francisco: Berrett-Koehler.
- Carver, C. S. & Scheier, M. E. (2002). Optimism. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231-243). New York: Oxford University Press.
- Chang, E. (2008). An examination of optimism, pessimism, and performance perfectionism as predictors of positive psychological functioning in middle-age adults. 334-344.
- Custódio, S., Pereira, A., & Seco, G. (2010). Estudo de adaptação e validação das the Mehrabian Self-Esteem (MSE) and optimism-pessimis (MOP) Scales. *VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (pp. 166-176). Aveiro: Universidade do Minho.
- Duckworth, A., Steen, T. & Seligman, M. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2000b). Positive Affect and the Other Side of Coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654.
- Fontaine, K., Manstead, A. & Wagner, H. (1993). Optimism, perceived control over stress, and coping. *European Journal of Personality*, 7, 267-281.

- Frisch, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. Retirado de <http://mylibrary.com/Browse/open.asp?ID=31130&loc=1> a 20/09/2013.
- Gist, M.E. and Mitchell, T.R. (1992), “Self- Self-efficacy: a theoretical analysis of its determinants and malleability”, *Academy of Management Review*, Vol. 17, No. 2, pp. 183-211
- Laranjeira, C. (2008). Tradução e validação portuguesa do revised life orientation test. *Universitas Psychologica* , 469-476.
- Limongi-França, A. & Rodrigues, A. (1997). *Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática*. São Paulo: Editora Atlas.
- Martins, F. & Paúl, C. (2006). Avaliação dos níveis de optimismo numa população sénior. In N. Santos, M. L. Lima, M. Melo, A. Candeias, M. L. Grécio & A. Calado (Eds.), *Actas do VI Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (Vol. XVIII, pp. 107-115). Évora: Departamento de Psicologia: Universidade de Évora [disponível em CDROM].
- Marujo, H., Neto, L., & Perloiro, F. (2002). *Educar para o Optimismo*. Barcarena: Editorial Presença.
- Marujo, H., Neto, L. M., Caetano, A., & Rivero, C. (2007). Revolução Positiva : Psicologia Positiva e práticas apreciativas em contextos Organizacionais. *Comportamento Organizacional e Gestão* , 13, 115-136.
- Mehrabian, A. (1998). *Manual for the Self Esteem and Optimism-Pessimism Scales*. University of California. Available from Albert Mehrabian, 1130 Alta Mesa Road, Monterey, CA, USA 93940.
- Pajares, F., Olaz, F. (2008). Teoria social cognitiva e auto-eficácia: uma visão geral. In Bandura, A., Azzi, R. G. e Polydoro, S. *Teoria social cognitiva: conceitos básicos*, 97-114. São Paulo: Artmed.
- Park, N. & Peterson, C. (2007). Methodological Issues in Positive Psychology and the assessment of character strengths. In A. D. Ong & M. H. M. van Dulmen, (Eds.),

Oxford Handbook of methods in positive psychology (pp. 292-305). New York: Oxford University Press.

Peterson, N. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.

Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1999). Optimism. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The Psychology of What Works* (pp. 182-204). Cary, NC, USA: Oxford University Press.

Scheier, M. F., Magovern, G. J., Abbott, R. A., Matthews, K. A., Owens, J. F., Lefebvre, R. C. & Carver, C. S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary-artery bypass-surgery: The beneficial-effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1024-1040.

Scherbaum, C., A., Cohen-Charash, Y., & Kern, M. J. (2006). Measuring general self-efficacy: A comparison of three measures using item response theory. *Educational and Psychological Measurement*, 66, 1047-1063.

Schwarzer, R., & Born, A. (1997). Perceived teacher self-efficacy as an predictor of job stress and burnout: mediation analyses. *Applied Psychology*, 57, 152-171.

Seligman, M.E.P. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo.

Seligman, M. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 1-9). Cary, NC, USA: Oxford University Press.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 5 (1) , 5-14.

Schweizer, K. e Schneider, R. (1997). Social optimism as generalized expectancy of a positive outcome. *Personality and Individual Differences*, 22, 317-325.

Souza, L. & Brito, M. (2008) Crenças de autoeficácia, autoconceito e desempenho em matemática. Campinas: Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas.

Teixeira, M. O. (2011). Enfoque decisional e cognitivo. In M. Afonso Ribeiro e L. Leal Melo-Silva (Orgs.). *Compêndio de orientação profissional e de carreira: perspectivas históricas e enfoques teóricos clássicos e modernos*, Vol. 1 (pp. 167-194). São Paulo: Vetor Editora.

Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R. & Carver, C. S. (2003). Adaptive selfregulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1494-1508.